

Циклическое меню учреждения

БДОУ г. Омска " Детский сад № 26", 1- 3, 2 недели 5 дней (10 дней), осень - зима

День		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	Витамин С, мг
Прием пищи							
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)	Состав блюда					
День 1 (Понедельник) из10		1 705	49,2	50,4	218,5	1 489,8	49,8
ЗАВТРАК		355	9,3	15,9	61,9	427,8	3,0
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)	40	0,8	3,6	3,1	47,6	2,8
Макаронные изделия отварные (гарнир)	317(3)	120	4,4	3,6	21,2	134,8	
Бутерброд с маслом сливочным	1(2)	35	2,4	7,5	14,9	136,0	
Кофейный напиток на сгущенном молоке цельном с сахаром	390(21)	160	1,8	1,2	22,8	109,5	0,2
ЗАВТРАК 2		200	1,0		20,2	84,8	4,0
Сок яблочный	389(2)	200	1,0		20,2	84,8	4,0
ОБЕД		570	23,2	22,0	77,5	596,4	23,4
Салат из моркови	6(21)	40	0,5	3,6	3,6	49,0	0,7
Суп картофельный с крупой рисовой (на бульоне)	101(2)	150	1,2	1,6	7,3	51,5	5,0
Суфле куриное (филе птицы (полуфабрикат))	310(3)	70	11,5	12,1	2,1	163,3	0,0
Капуста тушеная	311(21)	120	2,6	3,2	7,0	67,7	17,7
Компот из смеси сухофруктов	399(21)	150	0,8	0,2	24,0	99,5	
Хлеб ржаной	700(3)	40	6,6	1,2	33,4	165,4	
ПОЛДНИК		200	10,9	6,1	82,0	426,0	1,1
Пряники	продукт(13)	40	6,3	2,1	75,6	346,0	
Кефир	401(3)	160	4,6	4,0	6,4	80,0	1,1
УЖИН		380	29,5	17,9	76,9	572,7	0,3
Вареники ленивые	5/5(1)	150	23,6	17,1	25,7	352,5	0,3
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0
Хлеб пшеничный	701(3)	30	5,9	0,8	36,2	160,2	
День 2 (Вторник) из10		1 610	47,2	52,4	223,1	1 443,8	43,6
ЗАВТРАК		350	23,3	29,8	60,5	607,0	7,6
Салат из кукурузы (консервированной)	12(3)	30	2,2	4,6	6,0	74,5	7,0
Омлет натуральный	215(3)	120	10,6	20,4	2,0	234,5	0,2

Бутерброд с сыром	1(5)	40	7,7	3,9	24,6	167,8	0,0
Какао с молоком сгущенным цельным с сахаром	389(21)	160	2,9	0,9	27,8	130,3	0,4
ЗАВТРАК 2		150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
Фрукты (свежие)	368г(3)	150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
ОБЕД		510	19,5	17,4	82,8	556,7	9,9
Салат из репчатого лука	11(3)	30	0,4	1,9	2,3	27,6	2,9
Борщ с фасолью и картофелем (на бульоне мясном)	63(3)	150	2,1	3,1	8,7	71,0	3,8
Сметана 15,0% жирности	продукт(13)	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,0
Плов из отварного мяса говядины	5/8(1)	130	9,6	9,5	23,9	215,8	0,7
Хлеб ржаной	700(3)	40	6,6	1,2	33,4	165,4	
Компот из вишни	398(21)	150	0,5	0,3	14,1	60,7	2,6
ПОЛДНИК		200	4,6	6,8	29,8	199,3	0,8
Крендель сахарный	415(2)	40	2,8	5,3	22,3	148,0	
Чай с молоком №394	394(3)	160	1,8	1,6	7,5	51,3	0,8
УЖИН		400	3,2	4,2	32,0	178,2	5,8
Рагу из овощей	111(5)	180	1,6	4,1	7,2	71,6	5,8
Хлеб пшеничный	1(1)	20	1,5	0,2	9,8	46,6	
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0
День 3 (Среда) из10		1 635	44,3	49,7	213,1	1 416,8	38,9
ЗАВТРАК		345	14,2	26,4	72,4	584,0	1,1
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	162(21)	150	6,3	6,0	28,3	192,6	0,3
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)	35	6,1	18,9	36,6	340,0	
Чай с молоком №394	394(3)	160	1,8	1,6	7,5	51,3	0,8
ЗАВТРАК 2		150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
Фрукты (свежие)	368г(3)	150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
ОБЕД		520	17,7	17,4	86,0	558,6	30,2
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	3/1(1)	40	1,1	4,4	8,3	72,0	26,9
Рассольник со сметаной (на бульоне мясном)	9/2(1)	150	1,1	2,0	7,8	51,0	2,7
Гуляш из отварного мяса (на воде)	277(3)	60	7,7	6,1	2,0	93,8	0,4
Каша гречневая рассыпчатая	297(21)	80	1,1	3,7	20,6	120,0	
Хлеб ржаной	700(3)	40	6,6	1,2	33,4	165,4	
Компот из сушеных фруктов (абрикосы сушеные без косточек)	376(3)	150	0,2	0,0	13,9	56,5	0,2
ПОЛДНИК		200	11,3	21,1	75,3	536,0	1,2
Печенье сахарное	продукт(13)	30	6,4	16,8	68,5	451,0	
Кефир	401(3)	170	4,9	4,3	6,8	85,0	1,2
УЖИН		420	18,9	11,1	56,9	388,8	1,2
Рыба, запеченная в омлете (минтай)	218(21)	70	10,2	8,0	4,0	128,9	0,1
Картофель отварной с маслом	102(5)	120	2,8	2,3	12,0	81,0	1,0
Хлеб пшеничный	701(3)	30	5,9	0,8	36,2	160,2	

Чай с сахаром №392	392(3)	200	0,0	0,0	4,7	18,7	0,0
День 4 (Четверг) из10		1 660	45,7	49,8	215,3	1 477,0	51,8
ЗАВТРАК		345	10,9	23,0	81,3	573,5	0,5
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	7/4(1)	150	3,0	2,9	21,9	124,0	0,3
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)	35	6,1	18,9	36,6	340,0	
Кофейный напиток на сгущенном молоке цельном с сахаром	390(21)	160	1,8	1,2	22,8	109,5	0,2
ЗАВТРАК 2		150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
Фрукты (свежие)	368г(3)	150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
ОБЕД		555	22,8	25,0	88,3	665,6	22,2
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	5/1(1)	40	0,7	2,7	4,0	43,6	15,3
Суп картофельный с бобовыми (горох, на бульоне мясном)	81(3)	150	3,1	3,2	9,7	80,0	3,5
Мясо говядины отварное .	2/8(1)	15	2,8	2,4		32,7	
Гренки (сухарики)	34/2(1)	15	1,3	0,1	8,5	39,5	
Котлеты, биточки, шницели из говядины (с водой и сливочным маслом)	268(2)	60	8,6	12,3	7,2	175,6	
Картофельное пюре	317(21)	100	1,4	3,3	14,0	91,4	3,5
Хлеб ржаной	700(3)	25	4,1	0,8	20,9	103,4	
Компот из смеси сухофруктов	399(21)	150	0,8	0,2	24,0	99,5	
ПОЛДНИК		200	10,5	14,0	42,8	340,0	2,1
Булочка «Домашняя» .	424(2)	40	5,8	10,0	35,1	254,4	
Молоко кипяченое	385(2)	160	4,6	4,0	7,7	85,6	2,1
УЖИН		410	20,6	13,8	47,7	388,6	17,5
Суфле из печени	35/8(1)	70	14,1	4,8	2,0	107,1	3,1
Картофель, тушеный с луком	145(2)	120	2,5	8,5	16,9	156,0	14,4
Хлеб пшеничный	701(3)	20	4,0	0,5	24,2	106,8	
Чай с сахаром №392	392(3)	200	0,0	0,0	4,7	18,7	0,0
День 5 (Пятница) из10		1 706	43,5	48,3	208,7	1 422,6	36,1
ЗАВТРАК		350	11,7	8,5	43,4	298,2	1,1
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	4/4(1)	150	2,2	3,0	11,2	79,0	0,3
Бутерброд с сыром	1(5)	40	7,7	3,9	24,6	167,8	0,0
Чай с молоком №394	394(3)	160	1,8	1,6	7,5	51,3	0,8
ЗАВТРАК 2		200	1,0		20,2	84,8	4,0
Сок яблочный	389(2)	200	1,0		20,2	84,8	4,0
ОБЕД		556	29,1	23,7	207,0	1 160,2	12,6
Винегрет овощной	50(21)	40	0,8	6,1	4,6	76,8	1,1
Суп из овощей (горошек зеленый консервированный, на бульоне)	99(2)	150	1,0	3,0	5,5	57,2	6,2
Сметана 15,0% жирности	продукт(13)	11	0,3	1,7	0,4	17,8	0,0
Мясо говядины отварное .	2/8(1)	15	2,8	2,4		32,7	

Рыба, тушенная в томате с овощами (филе горбуши)	54(5)	70	14,9	6,8	3,1	132,5	0,7
Каша рисовая рассыпчатая	45/3(1)	80	1,9	1,8	20,6	104,8	
Компот из свежих яблок	342(2)	150	0,8	0,8	139,4	573,0	4,5
Хлеб ржаной	700(3)	40	6,6	1,2	33,4	165,4	
ПОЛДНИК		200	11,9	9,6	53,2	341,1	2,4
Сдоба обыкновенная	8/12(1)	40	7,0	5,2	45,1	250,4	0,2
Молоко кипяченое	400(3)	160	4,9	4,4	8,1	90,7	2,2
УЖИН		400	15,1	11,5	44,4	340,7	6,2
Рагу из птицы	290(21)	170	12,8	11,3	14,6	210,8	6,2
Хлеб пшеничный	1(1)	30	2,3	0,2	14,8	69,9	
Чай с сахаром	376(2)	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,0
День 6 (Понедельник) из10		1 685	46,7	53,2	212,8	1 465,5	28,1
ЗАВТРАК		345	13,5	28,9	78,4	628,1	1,1
Каша ячневая жидкая молочная с маслом	182(2)	150	6,1	9,2	32,7	238,3	1,0
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)	35	6,1	18,9	36,6	340,0	
Кофейный напиток с молоком сгущенным	396(3)	160	1,3	0,9	9,2	49,8	0,2
ЗАВТРАК 2		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Сок яблочный (консервы)	408(21)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
ОБЕД		540	28,9	26,5	68,5	633,6	47,8
Салат из моркови	6(21)	40	0,5	3,6	3,6	49,0	0,7
Суп картофельный с макаронными изделиями (на воде)	103(2)	150	1,6	1,7	10,5	71,0	5,0
Фрикадельки из филе птицы (полуфабрикат) на молоке	308(3)	30	14,7	13,1	9,8	216,7	0,5
Мясо, тушенное с капустой	68(5)	130	8,6	7,4	7,3	131,5	41,6
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	66,0	
Компот из смеси сухофруктов	399(21)	150	0,8	0,2	24,0	99,5	
ПОЛДНИК		200	6,0	13,3	20,2	244,0	1,2
Вафли с молочно-жировой начинкой	продукт(13)	30	1,0	9,1	13,4	159,0	
Кефир	401(3)	170	4,9	4,3	6,8	85,0	1,2
УЖИН		400	18,2	14,5	45,0	381,4	2,2
Запеканка из творога с яблоками	16/5(1)	150	13,3	11,4	18,2	227,0	1,1
Соус молочный (сладкий)	351(3)	20	0,4	0,9	2,7	20,3	0,1
Хлеб пшеничный	1(1)	30	2,3	0,2	14,8	69,9	
Чай с молоком №394	394(3)	200	2,2	1,9	9,4	64,2	1,0
День 7 (Вторник) из10		1 670	45,2	48,7	212,7	1 455,8	67,5
ЗАВТРАК		360	21,3	27,9	36,7	487,1	5,4
Салат из горошка зеленого консервированного	10(3)	40	1,2	2,1	2,5	33,4	4,4
Омлет натуральный	215(3)	120	10,6	20,4	2,0	234,5	0,2
Бутерброд с сыром	1(5)	40	7,7	3,9	24,6	167,8	0,0
Чай с молоком №394	394(3)	160	1,8	1,6	7,5	51,3	0,8
ЗАВТРАК 2		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0

Сок яблочный (консервы)	408(21)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
ОБЕД		500	33,8	64,3	142,2	1 318,1	75,7
Салат из соленых огурцов с луком репчатым	21(2)	30	6,4	37,8	19,3	443,3	30,9
Суп картофельный с клецками (на бульоне)	108(2)	150	10,7	13,8	56,4	432,8	17,3
Жаркое по-домашнему из кур	276(3)	130	9,7	11,2	19,0	216,0	25,0
Хлеб ржаной	700(3)	40	6,6	1,2	33,4	165,4	
Компот из вишни	398(21)	150	0,5	0,3	14,1	60,7	2,6
ПОЛДНИК		200	9,2	8,6	41,4	276,7	2,1
Венская сдоба, калач, плюшка	421(2)	40	4,6	4,6	33,7	191,1	
Молоко кипяченое	385(2)	160	4,6	4,0	7,7	85,6	2,1
УЖИН		410	13,1	11,2	35,7	295,2	13,9
Котлеты рыбные любительские (минтай)	227(21)	70	9,9	8,1	6,3	137,3	0,8
Капуста тушеная	132(3)	120	1,6	3,0	7,6	63,2	13,1
Хлеб пшеничный	1(1)	20	1,5	0,2	9,8	46,6	
Чай с сахаром	194(9)	200	0,1	0,0	12,0	48,1	
День 8 (Среда) из10		1 660	46,2	50,4	209,1	1 522,3	28,5
ЗАВТРАК		345	10,2	18,2	67,7	476,5	1,2
Каша пшенная жидкая молочная с маслом	182(2)	150	6,1	9,5	30,0	231,1	0,9
Бутерброд с маслом сливочным	1(2)	35	2,4	7,5	14,9	136,0	
Кофейный напиток на сгущенном молоке цельном с сахаром	390(21)	160	1,8	1,2	22,8	109,5	0,2
ЗАВТРАК 2		150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
Фрукты (свежие)	368г(3)	150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
ОБЕД		565	36,5	52,2	127,1	1 110,9	33,8
Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	31/1(1)	40	1,0	4,5	7,3	71,3	3,2
Свекольник со сметаной (на бульоне мясным)	5/2(1)	150	0,9	2,2	6,9	46,0	2,7
Мясо говядины отварное .	2/8(1)	15	2,8	2,4		32,7	
Голубцы ленивые	298(3)	150	13,3	8,5	18,8	205,0	18,8
Соус сметанный с томатом	331(2)	20	11,7	33,3	46,8	534,0	8,9
Хлеб ржаной	700(3)	40	6,6	1,2	33,4	165,4	
Компот из сушеных фруктов (абрикосы сушеные без косточек)	376(3)	150	0,2	0,0	13,9	56,5	0,2
ПОЛДНИК		200	11,3	21,1	75,3	536,0	1,2
Печенье сахарное	продукт(13)	30	6,4	16,8	68,5	451,0	
Кефир	401(3)	170	4,9	4,3	6,8	85,0	1,2
УЖИН		400	14,8	13,5	68,8	440,5	11,5
Тефтели из печени с рисом	284(3)	70	4,5	4,9	7,6	92,2	3,3
Картофель, тушенный в соусе сметанном №354	133(3)	100	2,1	5,9	15,5	124,0	7,3
Хлеб пшеничный	701(3)	30	5,9	0,8	36,2	160,2	
Чай с молоком №394	394(3)	200	2,2	1,9	9,4	64,2	1,0
День 9 (Четверг) из10		1 675	46,5	51,1	206,7	1 410,5	55,8

ЗАВТРАК		365	22,4	33,8	58,1	620,1	0,7
Яйцо отварное	1/6(1)	40	12,7	11,5	0,7	157,0	
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	2/4(1)	130	2,3	2,1	10,9	67,0	0,1
Бутерброд с маслом сливочным	1(3)	35	6,1	18,9	36,6	340,0	
Чай с молоком	12(1)	160	1,2	1,3	9,9	56,1	0,5
ЗАВТРАК 2		150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
Фрукты (свежие)	368г(3)	150	2,3	0,8	31,5	142,5	15,0
ОБЕД		560	38,9	69,9	153,7	1 394,4	19,6
Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	8/1(1)	40	0,4	2,7	4,8	42,4	9,6
Суп с рыбными консервами	87(3)	150	5,7	4,0	9,7	101,1	9,2
Котлеты, биточки, шницели из кур	295(21)	60	7,6	9,0	5,4	132,7	0,5
Соус сметанный	330(2)	20	14,1	50,0	58,7	741,0	0,4
Макаронные изделия отварные (гарнир)	317(3)	100	3,7	3,0	17,6	112,3	
Хлеб ржаной	700(3)	40	6,6	1,2	33,4	165,4	
Компот из смеси сухофруктов	399(21)	150	0,8	0,2	24,0	99,5	
ПОЛДНИК		200	7,2	7,0	29,3	209,8	2,1
Булочка российская	432(21)	40	2,6	3,0	21,6	124,2	0,0
Молоко кипяченое	385(2)	160	4,6	4,0	7,7	85,6	2,1
УЖИН		400	5,6	4,6	36,0	197,1	5,8
Рагу из овощей	111(5)	180	1,6	4,1	7,2	71,6	5,8
Хлеб пшеничный	701(3)	20	4,0	0,5	24,2	106,8	
Чай с сахаром №392	392(3)	200	0,0	0,0	4,7	18,7	0,0
День10 (Пятница) из10		1 740	45,7	50,4	207,8	1 539,2	65,2
ЗАВТРАК		350	16,8	9,2	84,0	489,8	0,7
Каша манная молочная жидкая	160(21)	150	6,2	4,5	31,6	191,7	0,3
Бутерброд с сыром	1(5)	40	7,7	3,9	24,6	167,8	0,0
Какао с молоком сгущенным цельным с сахаром	389(21)	160	2,9	0,9	27,8	130,3	0,4
ЗАВТРАК 2		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Сок яблочный (консервы)	408(21)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
ОБЕД		590	28,2	26,3	75,0	643,7	13,6
Салат из свеклы с солеными огурцами	38(21)	40	0,5	3,6	1,9	42,1	1,8
Щи из свежей капусты с картофелем (на бульоне мясном)	67(3)	150	0,7	2,0	3,4	33,9	7,4
Мясо говядины отварное .	2/8(1)	10	1,9	1,6		21,8	
Сметана 15,0% жирности	продукт(13)	10	0,3	1,5	0,4	16,2	0,0
Суфле рыбное (филе горбуши)	59(7)	70	16,4	12,3	2,8	186,7	0,0
Картофельное пюре	317(21)	120	1,6	4,0	16,8	109,7	4,1
Хлеб ржаной	700(3)	40	6,6	1,2	33,4	165,4	
Компот из яблок	403(21)	150	0,2	0,2	16,4	67,9	0,2
ПОЛДНИК		200	7,8	10,9	33,4	262,9	2,2

Булочка дорожная	430(21)	40	3,0	6,6	25,3	172,2	
Молоко кипяченое	400(3)	160	4,9	4,4	8,1	90,7	2,2
УЖИН		400	19,7	15,3	48,3	394,3	3,2
Азу	282(21)	170	13,7	14,5	7,5	215,4	3,1
Хлеб пшеничный	701(3)	30	5,9	0,8	36,2	160,2	
Чай с сахаром №392	392(3)	200	0,0	0,0	4,7	18,7	0,0

Фактический пищевой и химический состав в среднем за цикл

Белки в среднем за цикл	Жиры в среднем за цикл	Углеводы в среднем за цикл	Ккал в среднем за цикл	Витамин С в среднем за цикл
46,0	50,4	212,8	1 470,3	46,60

В1 в среднем за цикл	В2 в среднем за цикл	Железо в среднем за цикл	Кальций в среднем за цикл
0,850	1,213	12,226	706,557

Соотношение белков, жиров, углеводов (1:1:4) и обеспечение от калорийности рациона

Белки	Жиры	Углеводы	Белки от ккал, в %	Жиры от ккал, в %	Углеводы от ккал, в %
1,0	1,2	4,3	13	33	54

Нормы в соответствии с типом пребывания и категорией довольствующихся

Суточная норма белков, г	Суточная норма жиров, г	Суточная норма углеводов, г	Суточная норма ЭЦ, ккал	Суточная норма витамина С, мг
42	47	203	1 400	45

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в среднем за весь цикл)

Прием пищи	Выход в среднем
ЗАВТРАК	351
ЗАВТРАК 2	175
ОБЕД	547
ПОЛДНИК	200
УЖИН	402

Используемые сборники рецептур

Код сборника,
Сборники
рецептур